

quick
& healthy
leichte Gerichte
unter
15 Minuten
Teil 4



Multikulti-Teller

Crossover-Küche kombiniert Aromen ohne Grenzen: Italiens Geschmack, asiatisch angehaucht, mexikanisch beeinflusst – da haben Sie einen aufregenden Salat!

Salat mit Puten-Scaloppine, Tortillas und grünem Pfeffer

Zutaten für 4 Portionen

2 Weizentortillas (gibt's fertig, etwa im Bio-Feinkosthandel), 100 ml Kokosmilch, 1 EL Mangosirup, 1 Limette, 2 EL Olivenöl, Jod- oder Meersalz, 500 g Putenbrust, Gewürzmischung für Pfannengerichte, 1 EL Ghee (geklärte Butter, aus dem Asia- oder Bio-Laden), 1/2 Kopf Frisée-salat, 2 Rote Zwiebeln (oder Schalotten, in Ringe geschnitten), 1 Avocado (fein gewürfelt), 1/2 Ananas und 1/2 Mango (in feine Scheiben geschnitten), 1 EL grüner Pfeffer (grob zerstoßen), 20 g Macadamia-Nüsse, nach Belieben Tomatenstücke oder Sprossen zum Garnieren.

Zubereitung

Weizentortillas im Backofen bei 180 Grad 3 Minuten kross rösten, dann in kleine Stücke rupfen. Kokosmilch mit Mangosirup, Limettensaft und Olivenöl verrühren, mit Salz abschmecken. Putenbrust in feine Scaloppine (= Schnitzel) schneiden und mit der Gewürzmischung abschmecken (etwa Pfeffer, Chili, Paprikaflocken, Oregano, Thymian). Ghee erhitzen, Scaloppine kurz anbraten, wenden und nochmals kurz braten. Aus der Pfanne nehmen und mit den Salatzutaten und Tortillastücken in eine Schüssel schichten. Mit Dressing beträufeln und mit den grob gehackten Macadamia-Nüssen bestreuen.

So geht's noch schneller

Tempo-Tipp 1: Ananas und Mango aus der Dose nehmen, dann können Sie gleich drauflosschnippeln.

Tempo-Tipp 2: Mörsern, ade: mit köstlichen Bio-Gewürzen, fertig aus der Mühle (etwa *Grüner Urwaldpfeffer* und *Cajun Spices* von Herbaria).

Tempo-Tipp 3: Zwiebeln dem Blitzhacker überlassen (siehe unten).

Fixer Helfer

● Schicker Zwiebelhacker aus Klingentahl. Ein Zerkleinerer, dessen Äußeres sich sehen lassen kann. Und hinterher riechen die Finger nicht nach Zwiebeln! Von WMF, um 45 Euro.

